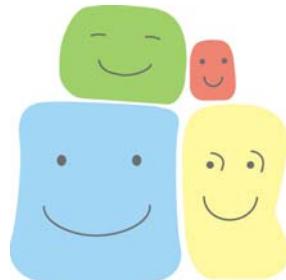


# 胃手術後の説明

関西医科大学附属枚方病院  
2016年度版

胃手術後の後遺症、食事の取り方、  
そして手術後の生活について説明してい  
ます。

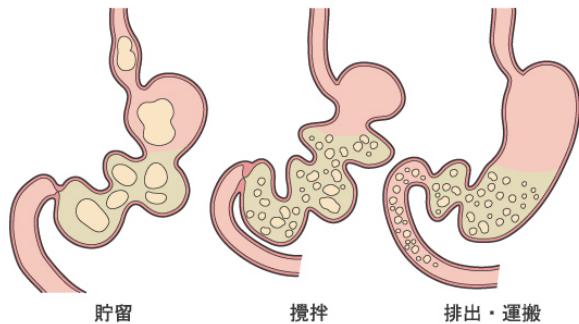
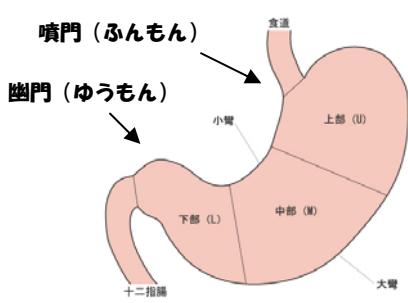


# もくじ

● はじめに		
● あなたの胃はこんな感じです	.....	3
● 早期にあらわれる後遺症		
● 小胃症状	.....	4
● ダンピング症候群	.....	5
● 逆流性食道炎	.....	6
● 晩期にあらわれる後遺症		
● 胃手術後胆石症	.....	6
● 貧血	.....	7
● 骨粗鬆症	.....	7
● 腸閉塞症	.....	8
● 食事の取り方	.....	9
● 手術後の生活	.....	17
● おわりに		
● 手術後の検査	.....	18
● 受けて頂きたいがん検診	.....	19
● 患者会(スマイル)の案内	.....	20

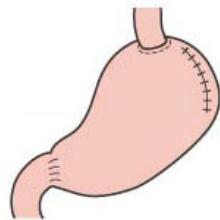
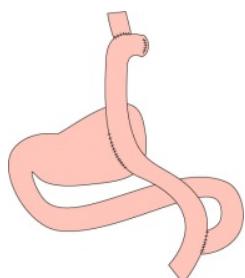
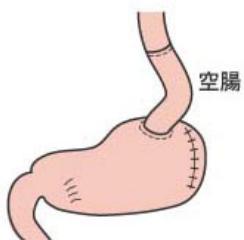
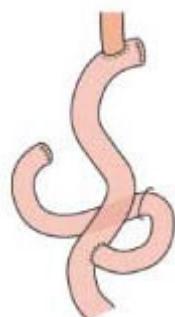
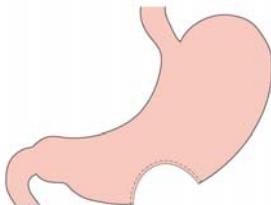
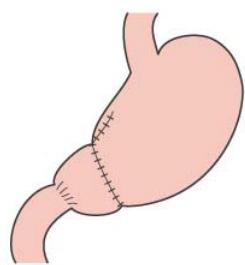
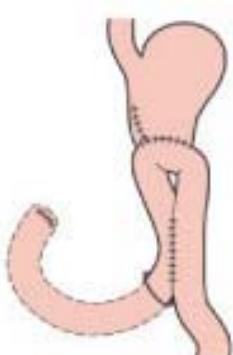
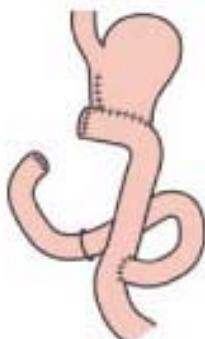
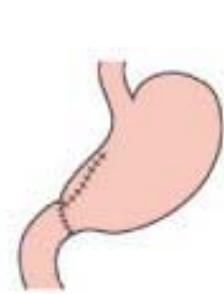
# あなたの胃はこんな感じです

## 正常な胃とその機能



あなたが受けた手術は下の絵のどれかです。

主治医に○をしてもらって下さい



# 胃手術後の後遺症

## 小胃症状

胃を切除したために胃が小さくなり、あるいはなくなることにより起こってくるすべての症状を小胃症状と呼びます。食事が少ししか入らない、あるいはすぐにお腹が一杯になってしまふといった症状は最も一般的な小胃症状であり、手術を受けられたほとんどの方が経験される症状です。患者さんのなかには、残った胃が大きくなると思っておられる方がおられます。しかし、残念ながらそのようなことはなく、少しでも早くお腹を順応させることが大切です。そのためには食事のとり方が大切です。その詳細については次項目で説明しています。



# 胃手術後の後遺症

## ダンピング症候群

胃を切除すると、今まで胃の中で消化されて少しづつゆっくりと腸に移動していた食物が、未消化のまま速く腸に流れ込む状態になります。そのためにおきる症状がダンピング症候群と呼ばれるものです。ダンピングとは「どっさと落ちる」という意味で、食物が腸にどさっと落ちる状態をあらわしています。腸に急に食物が流れ込むと、腸がびっくりして激しく収縮したり様々なホルモンを出したりします。

症状としては食後30分以内におきることが多く、冷や汗がでたり、脈が速くなったり、動悸がしたり、ぜんしんけんたいかん全身倦怠感がでたりします。また、横にならずにはいられないような気持ちになります。

食後2～3時間して起きてくるダンピング症候群もあります。これは、血液中の糖分が低くなるために起こり、頭痛がしたり、冷や汗がでたり、脈が速くなったり、めまいがしたり、時には気を失ってしまうこともあります。これは、食物が急に腸に入ったために急に血糖値が上がりてしまい、これを下げようとして大量のインシュリン（血液の糖分を下げるホルモン）が出てきて、逆に糖分が下がりすぎるために起こってくるためです。このような場合には、血液中の糖分をあげるために、ジュースを飲んだり、あめ玉、砂糖、ビスケットなどを食べたりしてください。予防するには、食後2時間あたりに何かおやつを食べることが有効です。

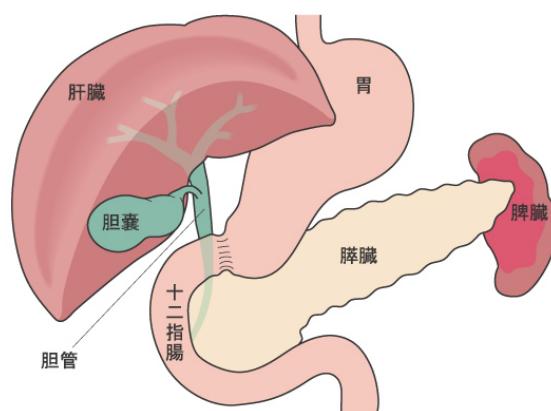


# 胃手術後の後遺症



## 逆流性食道炎

胃手術後には苦い水（腸液）や酸っぱい水（胃液）が口のほうへ上がってきたり、胸やけなどの症状がみられることがあります。これは手術によって胃の入り口（噴門）や出口（幽門）の逆流防止の機能が損なわれるため起こります。特に胃全摘や幽門側胃切除の術後に多くみられます。この場合、上半身を20度くらいに高くして寝るとよいのですが病状に応じて粘膜保護剤、制酸剤、酵素阻害剤などの薬が効くことがあります。



## 胃手術後胆石症

胆囊は肝臓でできる胆汁という黄色い液をためたり濃縮したりする袋状の臓器です。胆囊は十二指腸につながっており、脂肪を含んだ食物が十二指腸に流れてきたときには、貯めていた胆汁を十二指腸に放出することにより消化吸収を助けます。胃の手術では胆囊の神経を切る必要があることが多いですが、そのために胆囊の動きが悪くなり、あとで胆囊に炎症をおこしたり、石ができることがあります。症状が強い場合には手術が必要になることもあります。

# 胃手術後の後遺症

## 貧血



胃を切除すると貧血がおこります。その主な原因は、鉄分とビタミンB12の不足です。胃の切除により、鉄分やビタミンB12が吸収されにくくなるために起こります。

また、胃全摘後にはビタミンB12の吸収ができなくなるために、体内のビタミンB12の蓄積がなくなる手術後4～5年目以降には、ビタミンB12の注射による補充が必要です。定期的に血液検査をして、不足していれば補給する必要があります。

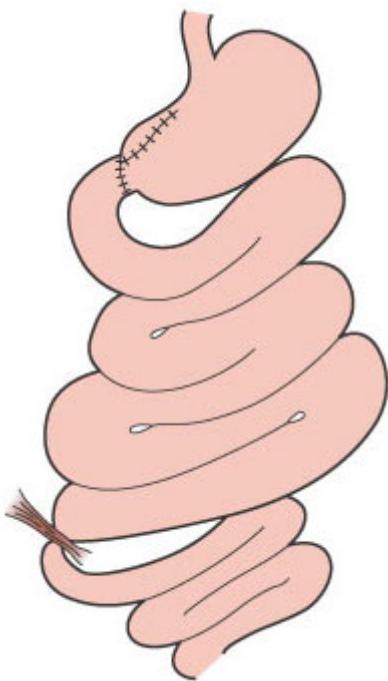


## 骨粗鬆症

胃の手術をすると、カルシウムの吸収が悪くなります。そのために骨のカルシウムが減少して骨が弱くなり、ときに骨折したりします。定期的に骨のカルシウム量（骨塩量）を測定し、必要であればカルシウムや、ビタミンDの投与が望ましいとされています。普段からカルシウムの補給には十分きをつけましょう。

# 胃手術後の後遺症

## 腸閉塞



腸の流れが閉ざされて便やガスが出なくなり吐き気や嘔吐ができる状態です。腹痛をともなうこともあります。手術したあとほとんどの場合、お腹の中で腸があちらこちらにくっつきます。この状態を癒着と呼びますが、その結果、腸がねじれたり急カーブして通りが悪くなりってしまうのが原因です。多くの場合には、食事を中止したりお鼻から腸の中にチューブをいれて腸内容を外に出すと治ります。しかしながら、ねじれがきつい場合にはなかなか治らず手術が必要となることもあります。時には、腸の血流さえも途絶え腸が壊死してしまうこともあります。腹痛がきつい場合や熱がある場合には必ず医師の診察を受けて下さい。



# 食事のとり方

- ・ 口を胃の代わりにする

食事を食べるときは良くかみましょう。口の中では食物は細かくされ、唾液に含まれている酵素で、ある程度消化もされます。さらに、唾液と十分混ざることで、消化管の中をスムーズに移動できるようになります。ただ、あまり長い間かんでいると食事がおいしくなくなるので、ある程度細かくなればいいと思います。

また、歯の悪い人や入れ歯の合っていない人は出来るだけ早く治して下さい。



- ・ ゆっくり少なめに食べる

胃が小さいまたは胃がないのではじめに入った分が流れていくまでゆっくり食べる必要があります。詰め込むような食べ方はよくありません。そして、1回の食事量は少なめにして食べる回数を増やすことを心がけて下さい。ただし、一度の食べられる量は人によって違います。これは経験的に覚えてもらうよりほかありません。ですから、少なめから始めて、徐々に食べる量を増やし、自分がどれくらい食べられるか自分で決める必要があります。また、食べる回数も多めから始めて、1回の食べる量が増えてくれれば徐々に減らして下さい。



# 食事のとり方

## バランスの摂れた食事

■ 栄養三色

エネルギー源

炭水化物(パン・ごはん・麺類・芋類)

体を作る源

蛋白質(魚・肉・卵・大豆)

体の調子を整える

無機質

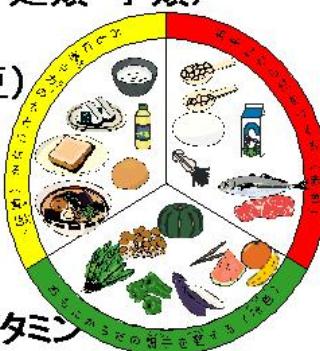
カルシウム 鉄 亜鉛

ビタミン類

脂溶性ビタミン 水溶性ビタミン

繊維

食物繊維

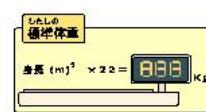


## エネルギーの算出法

例 68歳 男性

身長167cm 体重52kg

標準体重61.4kg



■ エネルギー必要量

$$1.67\text{m} \times 1.67\text{m} \times 22 = 61.4\text{kg}$$

$$61.4\text{kg} \times 30\text{Kcal} = 1840\text{Kcal}$$

# 食事のとり方

食糧構成(目安量)

	1200Kcal	1400Kcal	1600Kcal	1800Kcal
食パン	60g	90g	90g	120g
牛乳	200cc	200cc	200cc	200cc
マーガリン			8g	8g
果物	150g	150g	150g	150g
ごはん	100g×2回	150g×2回	200g×2回	250g×2回
魚	60g	60g	60g	60g
肉	30g	30g	30g	30g
豆腐	100g	100g	100g	100g
卵	50g	50g	50g	50g
野菜	300g	300g	300g	300g
芋類	80g	80g	80g	80g
海藻類	1g	1g	1g	1g
砂糖	15g	15g	15g	15g
サラダ油	10g	10g	10g	10g

# 食事のとり方

## 食事の考え方(頻回食)

- 食事回数(3回) 1200kcal + 間食(3回) 600kcal

1200Kcal 1回200kcal×3回

**朝食** パン60g マーガリン ジャム 牛乳100cc  
バナナ1/2本

**昼食** ごはん150g 焼き魚1切れ 大根おろし 豚汁

**夕食** ごはん150g 湯豆腐100 とろろ汁(卵なし) 浸し  
間食 3回  
カロリーアップの為に糖質・脂質を増やしています。

## 食事例 1200kcal

### 朝食

トースト1枚6枚切一枚 ジャムマーガリン 牛乳200cc  
サラダ 胡瓜キャベツ人参マヨネーズ バナナ 1/2本

### 昼食

ご飯 一杯 焼き魚 鯖  
しらす入り大根卸 豚汁 豚肉薄上げ

### 夕食

ご飯 一杯 湯豆腐 純豆腐1/2丁きくなえのき等  
とろろ汁 卵入り ほうれん草の胡麻和え

# 食事のとり方

## 献立



## 間食(おやつ) 600kcal

### ■ 10時

牛乳100cc クラッカー6枚



### 15時

プリン



### ■ 20時

ヨーグルト100g ピスケット3枚

上記間食で500kcal + あめ5個=600kcal

# 食事のとり方

## 控えたい食品

### ■ 消化の悪い食品(胃に負担をかける)

イカ  蝦  貝類

ごぼう  たけのこ 

こんにゃく  大豆  

干物 

山菜 

豆類 

### ■ 香辛料

わさび  唐辛子 

カレー粉 

からし 

## 控えたい食品

### ■ 海藻類

昆布  わかめ(少量可) 

### ■ 漬物

たくあん  キムチ 

### ■ 油の多いもの

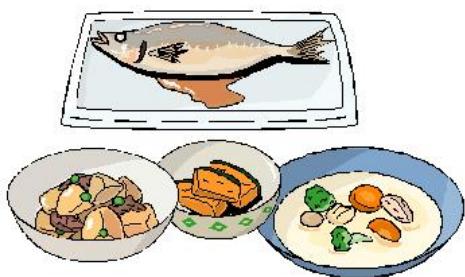
ベーコン 

カシューナッツ 

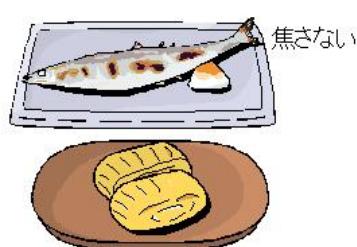
# 食事のとり方

## 適した料理法

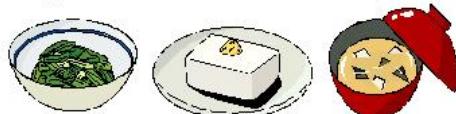
### ■ 煮物



### 焼き物



### ■ 浸し等



## 適さない料理法(術後数ヶ月)

### ■ 揚げ物

天ぷら・フライ



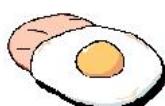
### ■ 炒め物

焼き飯 きんぴら

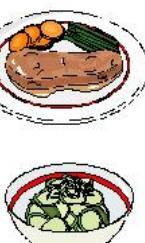


### ■ 焼き物

焼肉ステーキ



目玉焼き(ハムエッグ)



### ■ 酢の物

胡瓜の酢の物



# 食事のとり方

## 避けたい嗜好品

×

### ■ コーヒー



### ■ 飲み物



### ■ アルコール



### ■ タバコ



## 胃切除後不足が予想される栄養素 補う食品

### ■ 鉄分

鶏卵・レバー・緑黄色野菜・海藻

貝類(唯一牡蠣は消化が良い)

### ■ カルシウム

牛乳・乳製品・小魚・緑黄色野菜

### ■ ビタミンB群

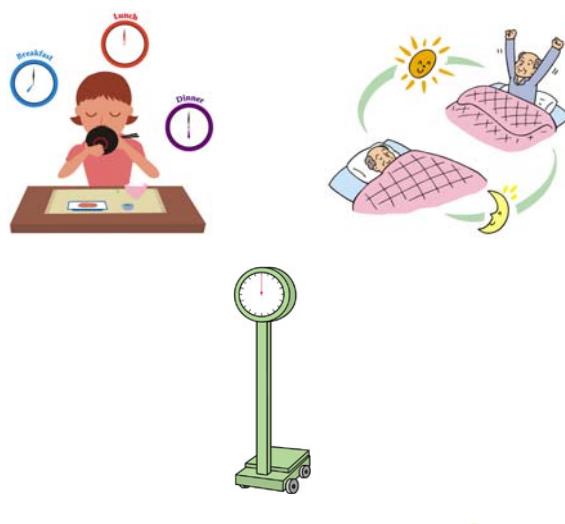
お薬で改善

# 手術後の生活

## ・規則正しい生活

入院中と同様に、退院後も規則正しい生活を続けてましょう。十分な睡眠をとり、食事と間食の時間を守ることは、胃切除後の後遺症を予防する上で特に大切です。また、体重の変化は術後の状態を知る良い目安となります。毎日決まった時間に測定し、なるべく体重を減らさないように注意しましょう。

また、病気のことを一人でよく考えたりストレスをためることは避け、外食や旅行などにも挑戦して生活を楽しんで下さい。



## ・仕事への復帰

退院直後から日常生活への復帰に向けて、段階的にリハビリを開始しましょう。最初は散歩などから始めてください。お腹を切っていますので重いものを持ったり腹筋を激しく使う運動は少なくとも3ヶ月ほどたってから行う方が無難です。

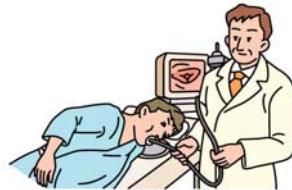
事務などの軽作業はすぐに復帰できますが、体力を必要とする仕事は少なくとも3ヶ月以降が良いでしょう。また、最初は半日仕事から始め、通勤者は時差通勤をすると良いでしょう。



# 手術後の検査

胃がん手術後には、再発がないかを調べる検査と、胃切除後の後遺症がないかを調べる検査を受けて頂いています。  
通常している検査とその間隔は下記のとおりです。

## 胃カメラ

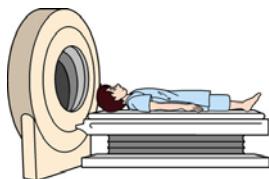


食道や残った胃に炎症や新たながんが発生していないかを調べます。

### 検査時期

毎年1回

## 胸腹部CT



リンパ節や肝臓に再発がないかを調べます。  
また、腹水が貯まっていないかも調べます。

### 検査時期

術後5年目まで、6ヶ月に1回

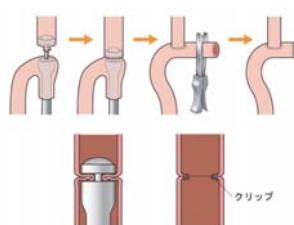
## 血液検査



貧血の有無や栄養状態を調べます。  
また、腫瘍マーカー(CEA、CA19-9)を調べ、  
再発がないかを調べます。

### 検査時期

術後5年目まで、6ヶ月に1回



体の中には金属(チタン製)が残っています  
胃を切ったり、腸と縫ったり、血管を切ったりするため、沢山のチタン製の金属(ステイプラー、クリップなど)を使用しています。これらの金属が体に害を及ぼすことはまずありません。  
MRI検査も受けて頂くことも可能です。

# 受けて頂きたいがん検診

私たちは、胃がんの再発や後遺症がないかを調べていますが、その他のがんについては、通常の胃がん手術後に行っている検査ではあまりわかりません。胃がん手術後も下記のような検診を是非受けて下さい。

対象疾患	有効性が証明された検診方法 (市民健診で受けられることが多いです)	さらに詳しい検診方法 (人間ドックの受診が必要なことがあります)
子宮頸がん	細胞診	
乳がん	視触診とマンモグラフィー	超音波検査
肺がん	胸部レントゲン、喀痰細胞診	胸部CT
大腸がん	便潜血検査	内視鏡、注腸
肝がん	肝炎ウイルス・キャリア検査	超音波検査
胆嚢、脾、腎がん	なし	超音波と腫瘍マーカー(CA19-9)
前立腺がん	なし	腫瘍マーカー(PSA)
子宮体がん	なし	MRI
卵巣がん	なし	MRIと腫瘍マーカー(CA125)
全身	なし	PETと腫瘍マーカー(CEA)

# スマイルの紹介

## ● 胃がん患者さんをサポートする会

『スマイル』とは、関西医科大学消化管外科 中根恭司教授の呼びかけのもと、胃がん患者さんのQOL(生活の質)向上を目的に、平成16年7月27日に発足した胃がん患者さんをサポートする会です。スタッフは医師、看護師、薬剤師、栄養士、診療情報管理士、ソーシャルワーカーで構成され、また、患者さん自身にも参加して頂いています。

また、平成20年からは、過去に胃の手術や化学療法を受けられた方を先輩患者としてお越し頂き、手術や化学療法を受けて間もない方に、ご自身の体験談やアドバイスをして頂く、プチスマイル会も開催しています。

## ● スマイルの目標

スマイルの目標は、胃がん患者さんに、いつも笑顔でいられるような快適な生活を送っていただくことです。その目標に向かってわたくしたちは様々な活動を行っていくつもりです。右の絵は、そのような私たちのおもいをイメージし作成していただいたイラストで、スマイルのシンボルマークとして使わせて頂いています。

## ● スマイル、プチスマイルの活動

定期的に患者さんの交流会や講演会をひらき、胃切除後の後遺症や胃がんの最新治療、その他、日常生活に役立つ様々な情報を提供していくつもりです。また、患者さんからも、ご自身の体験から学んだことや感じたことを教えていただき、その情報を他の患者さんに広くお伝えするとともに、今後の医療に役立てたいと思っています。

